

LOTTE AUX OLIVES NOIRES ET LÉGUMES DU SOLEIL

Jeudi 03 avril 2025

La lotte est un poisson assez cher alors ne pas rater les promotions :

Lotte aux olives noires et légumes du soleil pour 2 personnes et 7 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp par part

- 240 g de lotte (2 parts) **
- 150 g de tomates cerises en boite**
- 150 g de trio de poivrons surgelés**
- 1 oignon doux de Roscoff **
- 60 g de couscous complet cru*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive*
- 30 g d'olives noires dénoyautées*
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire*
- 1 petite cuillerée à café d'épices méditerranéennes*
- 1 petite cuillerée à café d'épices à poissons*
- sel fin poivre blanc*
- persil*

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans un plat légèrement huilé au pinceau, déposer l'oignon émincé, les poivrons décongelés, les tomates cerises et les olives.

Assaisonner sel poivre épices méditerranéennes.

Verser le vin blanc.

Poser sur ce lit de légumes, les deux morceaux de lotte assaisonnés (sel poivre épices à poissons) et napper le tout d'huile d'olive.



Enfourner 20 minutes.

Préparer le couscous selon la notice.

Dresser les assiettes : mettre le couscous au fond des assiettes et déposer dessus la lotte, les légumes du soleil et les olives.

Saupoudrer de persil émincé.



L'indice glycémique de ce plat est relativement bas avec du couscous complet, moins avec du couscous standard.

Pour les épices, le choix ne manque pas en GS et c'est important pour donner du goût aux plats.

Le trio de poivrons surgelés correspond à un mélange de poivrons verts rouges jaunes.

L'été, cette recette peut se faire avec des légumes frais.

Quand il y a promotion sur la lotte, j'en profite pour la congeler.

Pour le repas : asperges avec 2 c à c de mayonnaise allégée + 1 cuillerée à soupe de yaourt 0% (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – lotte aux olives noires et légumes du soleil (7 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – fraises (0 sp vert

bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 7 spl bleu – 4 spv
violet – 7 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés